



ಕೋವಿಡ್ -19 ದೃಢಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ
ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು

- ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೋವಿಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ದೃಢಪಟ್ಟದೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ನಿಬಂಧನೆಗೊಳಪಟ್ಟು “ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ”ವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ:
- ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣ ರಹಿತರು ಲಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ಸೌಮ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳವೆಯೋ ಅಂಥವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮನೆಯಲ್ಲ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು.
- ಅವರಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.
- ಮನೆಯಲ್ಲ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿಸುವಿಕೆಗೆ ಮನೆಯು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆಯೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಮನೆಯಲ್ಲ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಇಡೀ ಅವಧಿಯಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಅನುಸರಣೆ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಟೆಲೆ-ಕನ್‌ಸಲ್ಟೇಷನ್ಸ್ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗುವುದು.
- ಮನೆಯಲ್ಲ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರತಿ ದಿನ ವೈದ್ಯರಿಗೆ/ ಆರೋಗ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿ ಮಾಡುವುದು.
- ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪಲ್ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್, ಡಿಜಿಟಲ್ ಥರ್ಮಾ ಮೀಟರ್ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಕ್ಷಣಾ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
- ಮನೆಯಲ್ಲ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಮಾಡುವುದು, ಪ್ರಸ್ತುತ ಕೋವಿಡ್-19 ಬಿಡುಗಡೆ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಮನೆಯಲ್ಲ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವುದು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ, ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದಮನೆಯವರಿಗೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳೀಯ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿರತಕ್ಕದ್ದು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ತಂಡದಿಂದ ನಡೆಸಲಾಗುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪರಿಶೀಲನೆ ಹಾಗೂ ಟ್ರಯೇಜ್

- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇತರರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಒಂದು ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿರುವುದು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿಸುವಿಕೆಗೆ ಮನೆಯು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆಯೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಟ್ರಯೇಜ್ ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯ ತಂಡ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.
- ಹಾಗೂ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಾರೆ: ಜ್ವರ, ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳಿಗಾಗಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ (ಟ್ರಯೇಜ್)

- ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನದ ಅಳತೆ
- ನಾಡಿಮಿತಕ್ಕಾಗಿ ಪಲ್ಸ್ ಆಕ್ಸಿಮೆಟ್ರಿ
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಪತ್ತೆಗಾಗಿ ಗ್ಲೂಕೋ ಮೀಟರ್
- ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದ ಮಾಪಕದಂತೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದ ದಾಖಲೆ
- ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಣೆ
- ಟಿಆ-ಮಾನಿಟರಿಂಗ್ ಸಂಪರ್ಕ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು.

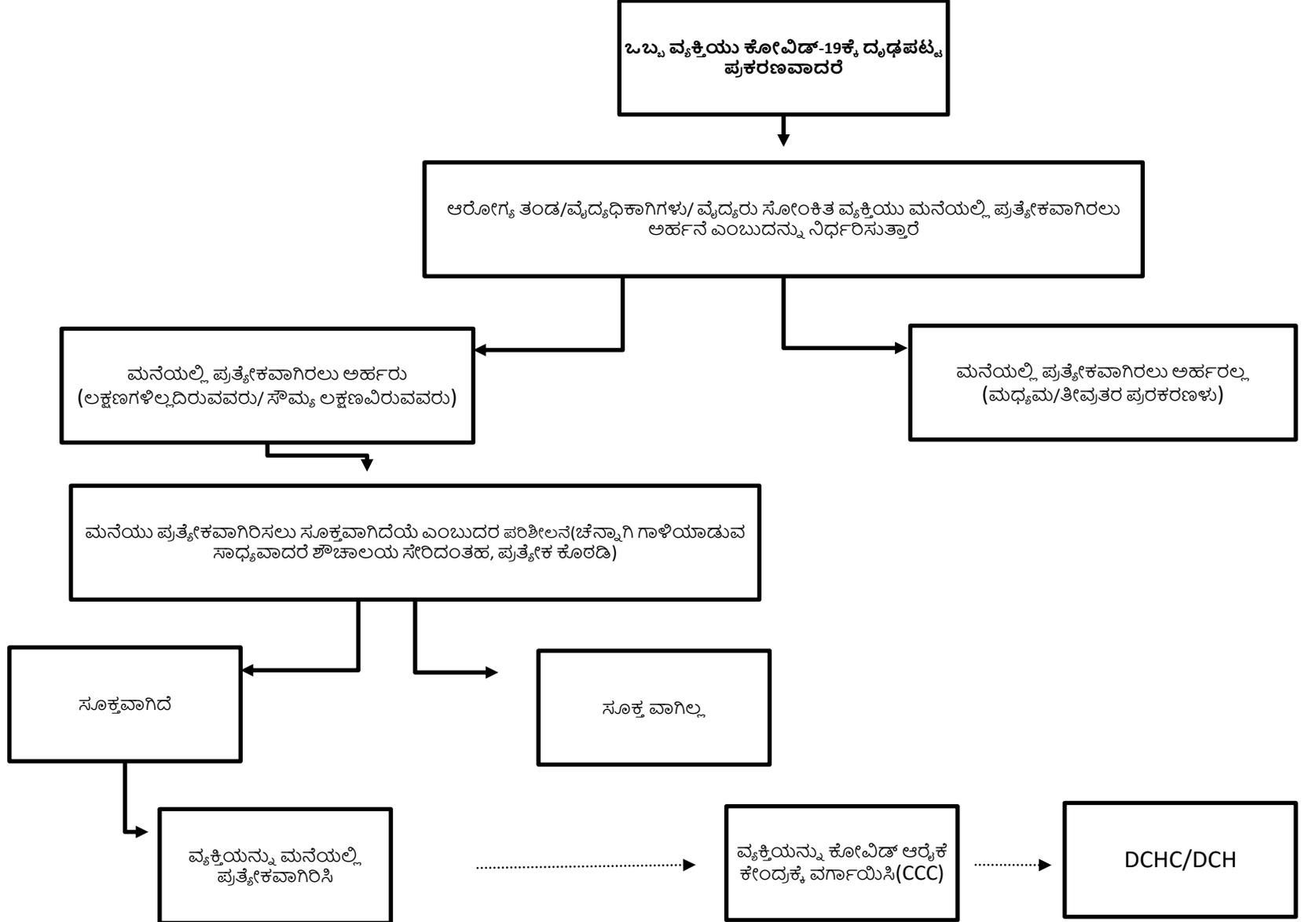
ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿಸಲು ಅರ್ಹತೆಗಳು

- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಲಕ್ಷಣ ರಹಿತ / ಸೌಮ್ಯವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ ಎಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ/ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದ ದೃಢಪಡಿಸುವರು.
- ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಕ್ಕದ್ದು.
- 24*7 ಅವಧಿಗೆ ಅಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆರೈಕೆ ನೀಡಲು ಒಬ್ಬರು ಆರೈಕೆದಾರರು ಇರತಕ್ಕದ್ದು.
- ಸತತ ಸಂಪರ್ಕವಿರುವುದು ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ ಜ್ವರ $< 38^{\circ} \text{C}$ ($< 100.4^{\circ} \text{F}$)
- ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪರ್ಯಾಪ್ತತೆಯು $> 95\%$ ಇರತಕ್ಕದ್ದು.
- ವಯಸ್ಸು 60 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರತಕ್ಕದ್ದು.
- ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದು, ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು / ವೈದ್ಯರ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನದಂತೆ , ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣಲ್ಲಿದ್ದು, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದರೆ.
- ಇತರ ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ
- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಯಂ- ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಿ ಮಾಡಿರುವ ಒಂದು ಮುಚ್ಚಳಕೆ ಪತ್ರವನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಸ್ತುವಾರಿ ಮಾಡಲು ಒಪ್ಪಿದಾಗ.
- ಹೆರಿಗೆಯ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ದಿನಾಂಕಕ್ಕೆ 4 ವಾರಗಳೊಳಗೆ ಇರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು CCC, DCHC ಅಥವಾ DCH ಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲು ಕೆಳಕಂಡ ನಿರ್ದಿಷ್ಟನೆಗಳು ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಾನದಂಡ	ಕೋವಿಡ್ ಕೇರ್ ಸೆಂಟರ್ (CCC)	ನಿಗದಿತ ಕೋವಿಡ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸೆಂಟರ್ (DCHC) (ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಸೌಲಭ್ಯವಿರುವ ಹಾಸಿಗೆಗಳೊಂದಿಗೆ)	ನಿಗದಿತ ಕೋವಿಡ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ (DCH) (ಐ ಸಿ ಯು ಸೌಲಭ್ಯದೊಂದಿಗೆ)
ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು	ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ / ಸಾಧಾರಣ ಸ್ವರೂಪದ ಲಕ್ಷಣಗಳು	ಮಧ್ಯಮ ಸ್ವರೂಪದ ಲಕ್ಷಣಗಳು	ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಲಕ್ಷಣಗಳು
ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಸ್ಯಾಚುರೇಷನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಫಿಂಗರ್‌ಟಿಪ್ ಪಲ್ಸ್ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್‌ನಿಂದ ಅಳೆಯುವುದು.	SpO ₂ \pm 1% ಕಡೆ 94% ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು	SpO ₂ \pm 1% ಕಡೆ 90% ರಿಂದ 94% ಇದ್ದು	SpO ₂ \pm 1% ಕಡೆ 90% ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು
ನಾಡಿಮಿಡಿತ	< 100/min	100-120 min	<120/min
ಸಿಸ್ಟೋಲ್ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ	-	-	< 100 mm Hg
ಉಸಿರಾಟದ ದರ	<24 /min	24-30 /min	>30 /min
ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ, ಹಿರಿಜ್ಜು, ಥೈರಾಯಿಡ್ ರೋಗಗಳು – ವೈದ್ಯರಿಂದ ಉತ್ತಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಎಂದು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿರುವುದು.	ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವವರು , ಹೆರಿಗೆಯ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ದಿನಾಂಕದ 4 ವಾರಗಳ ಒಳಗೆ ಇರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು	ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರುವವರು

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಸರಣಿಪಟ್ಟಿ



ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪಡೆಯಬೇಕು

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದ ಕೂಡಲೇ

- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ
- ಬೆರಳ ತುದಿಯ ಆಕ್ಸಿ ಮೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪರ್ಯಾಪ್ತತೆ ಶೇಕಡಾ 94 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ.
- 24 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಸತತ ಜ್ವರ $\geq 38^{\circ} \text{C}$ (100.4°F)
- ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಸತತವಾದ ನೋವು / ಒತ್ತಡ
- ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥತೆ
- ಮಂದವಾದ ಮಾತು / ನಡುಕ
- ಮುಖ ಅಥವಾ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಯಕ್ತತೆ ಅಥವಾ ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ
- ಮುಖ / ತುಟಿಗಳು ನೀಲಗಟ್ಟುವಿಕೆ
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗಂಭೀರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದಾದ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು
- ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ನೋಟಿಸ್‌ಅನ್ನು ಮನೆಯ ಮುಖ್ಯದ್ವಾರದ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸುವುದು.
- 17 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೈಮೇಲೆ ಮುದ್ರೆ ಹಾಕುವುದು.
- ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ವಾಚ್ ಆಪ್ ಅನ್ನು ಡೌನ್ ಲೋಡ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸೂಚಿಸುವುದು.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಇಬ್ಬರು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು.
- ವಾರ್ಡ್ / ಗ್ರಾಮ / ಬೂತ್ ಮಟ್ಟದಲ್ಲ / ನಿವಾಸಿ ಕ್ಷೇಮಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಘದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲ ಮೂರು ಸದಸ್ಯರ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿ, ಸದರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದನ್ನು ಅನುಸರಣೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ವಿಪತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಕಾಯಿದೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಐ ಪಿ ಸಿ ನಿಯಮಗಳ ಅನ್ವಯ ಅಂತಹವರನ್ನು ಕೊರೊನಾ ಆರೈಕೆ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದು.
- ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಗಾಗಿ ಟಿಆಮಾನಿಟರಿಂಗ್‌ನ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲರುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿ.
- ಆಪ್ತಮಿತ್ರ ಸಹಾಯವಾಣಿ (14410) ಯ ಮೂಲಕ ಸದರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ದೂರವಾಣಿ ಕರೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸ್ಕ್ / ಎನ್ - 95 ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಧರಿಸುವುದು.
- ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ, ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿರುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಇತರರೊಂದಿಗೆ 2 ಮೀಟರ್ ಅಥವಾ 6 ಅಡಿಯ ಅಂತರವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕು.
- ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಗತ್ಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಕೆಮ್ಮುವಾಗ / ಸೀನುವಾಗ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರವನ್ನು (ಕರವಸ್ತ್ರ/ಉಶ್ಯೂ/ ಮೊಣಕೈ) ವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.
- ಸೋಪು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 40 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕೈಯನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ನೀವು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಬಟ್ಟೆ, ಟವೆಲ್‌ಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪದೇ ಪದೇ ಮುಟ್ಟುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.
- ಸ್ನಾನಗೃಹ ಹಾಗೂ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕುರಹಿತವಾಗಿಸಿ.
- ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗಳು ಹಾಗೂ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕು
- ಫಿಂಗರ್ ಟಿಪ್ ಪಲ್ಸ್ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ಮತ್ತು ಡಿಜಿಟಲ್ ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಯಂ ನಿಗಾವಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಯಾವುದಾದರೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಡಮಾಡದೆ ವರದಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಧೂಮಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಜಿಗಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವುದು.
- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಸೇತು ತಂತ್ರಾಂಶವನ್ನು (available at <https://www.mygov.in/aarogya-setuapp/>) ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಈ ತಂತ್ರಾಂಶವನ್ನು ವೈ-ಫೈ ಅಥವಾ ಬ್ಲೂ ಟೂಥ್‌ನ ಮೂಲಕ ಯಾವಾಗಲೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿಡಬೇಕು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು , ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅದೇ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸ್ಕ್ / ಎನ್ - 95 ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಬೇಕು.
- ಮೂಗು / ಬಾಯಿಯ ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಒಡ್ಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೊಳೆಯಾದಲ್ಲಿ , ತಕ್ಷಣವೇ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.
- ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ತಮ್ಮ ಮೂಗು , ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತಿರಬಾರದು.
- ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಆರೈಕೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂತರ, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು, ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಕೈಗಳು ಕೊಳೆಯಾದಾಗಲೆಲ್ಲ , ಸೋಪು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 40 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕೈಯನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಕೈಗಳು ಅಷ್ಟೇನು ಕೊಳೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸೋಪು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದ ನಂತರ , ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಡಬಹುದಾದ ಪೇಪರ್ ಟವೆಲ್‌ಗಳಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಒರೆಸಿ , ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ: ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಸ್ಪರ್ಶಗಳಿಂದ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಾಯಿ / ಮೂಗಿನ ಸ್ಪರ್ಶಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಡಬಹುದಾದ ಕೈಗವಸುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಕೈಗವಸು ಧರಿಸುವ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸೋಂಕಿತ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಉದಾ : ಆಹಾರವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಪಾನೀಯಗಳು, ಬಳಸಿದ ಟವೆಲ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಹಾಸಿಗೆ, ದಿಂಬು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು - ಮುಂದುವರೆದು

- ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವನ / ಅವಳ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.
- ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಳಸಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೋಪು / ಮಾರ್ಜಕ ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಾಗ ಕೈಗವಸನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಈ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮರು ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಕೈಗವಸು ತೆಗೆದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಸ್ನಾನದ / ಕೈ ಒರೆಸುವ ಟವೆಲ್ ಗಳು, ಬೆಡ್ ಶೀಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮಾರ್ಜಕ ಹಾಗೂ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ವಾಷಿಂಗ್ ಮಷೀನ್ ನಲ್ಲಿ 60–90 °C (140–194 °F) ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಡ್ರೈನಿಂಗ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ.
- ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಾಗ, ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಸ್ರಾವಗಳಿರುವ ಹಾಸಿಗೆ , ಬೆಡ್ ಶೀಟ್ ಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವಾಗ / ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಕೈಗವಸು ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಾ ಕವಚಗಳನ್ನು (ಉದಾ: ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಏಪ್ರನ್) ಧರಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಸಾರಿ ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಡುವ ಕೈಗವಸುಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕೈಗವಸು ಹಾಕುವ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಔಷಧೋಪಚಾರವನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನೂ ಸಹ ನೀಡಬಹುದು.
- ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರತಿದಿನ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸ್ವಯಂ ನಿಗಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗೆಡಿ, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಕೋವಿಡ್ – 19 ನೆ ಇನ್ನಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಭಯ ಪಡಬೇಡಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳಂಕಿತರಂತೆ ಕಾಣಬೇಡಿ.
- ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹರ್ಷಚಿತ್ತದಿಂದ / ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಯಾವಾಗಲೂ 2 ಮೀಟರ್ / 6 ಅಡಿ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಮುಖನಾಗುವವರೆಗೂ ಹಾಗೂ ಕೋವಿಡ್ 19 ನ ಎಲ್ಲಾ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗುವವರೆಗೂ, ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಶಕರೊಂದಿಗೆ ಭೇಟಿಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿ.
- ನಮ್ಮ ಹೋರಾಟವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿರುದ್ಧವಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.
- ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಪ್ತಮಿತ್ರ ಸಹಾಯವಾಣಿ 14410 ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ.

ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೆರೆಹೊರೆಯವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಭಯ ಪಡಬೇಡಿ ಹಾಗೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳಂಕಿತರಂತೆ ಕಾಣಬೇಡಿ.
- ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಔಷಧಿಗಳು, ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು, ತರಕಾರಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಯಾವಾಗಲೂ 2 ಮೀಟರ್ / 6 ಅಡಿ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಮ್ಮ ಹೋರಾಟವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿರುದ್ಧವಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.
- ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಪ್ತಮಿತ್ರ ಸಹಾಯವಾಣಿ 14410 ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭ

- ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು 17 ದಿನಗಳ ನಂತರ (ಲಕ್ಷಣ ರಹಿತರಿಗೆ ಮಾದರಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ದಿನಾಂಕದಿಂದ) ಅಥವಾ 3 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ.
 - ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಮಾನದಂಡಗಳಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ
 - ಸೋಂಕಿನ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ.
 - ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ($\leq 37.5^{\circ}\text{C}$ ಅಥವಾ $\leq 99.5^{\circ}\text{F}$)
 - 95% ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಸ್ಯಾಚುರೇಷನ್ ಇದ್ದಲ್ಲಿ
 - ಉಸಿರಾಟದ ದರ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 24 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ
 - ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಅವಧಿ ಮುಗಿದ ನಂತರ **RT-PCR/CBNAAT/True-NAT** ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.
 - ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಅವಧಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ, ಅವನ/ ಅವಳ ದೈನಂದಿನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಪುನರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.
 - ಅವನ / ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ದೃಢೀಕರಣ ಪತ್ರವನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು (ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ/ನಗರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ/ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ/ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ) ನೀಡಬೇಕು (ಅನುಬಂಧ - 5).
 - ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮೂಲಕ ದೈನಂದಿನ ನಿಗಾವಳಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅಂಥವರ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯವರು ಜಿಲ್ಲಾ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ವರದಿ ನೀಡಬೇಕು.
 - ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಅವಧಿಯು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಮನೆಯನ್ನು ಸೋಂಕುರಹಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಅನುಸಂಧ -1

ಕೋವಿಡ್-19 ನಿವಾಸ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ (Home Isolation) ಮುಚ್ಚಳಕೆ ಪತ್ರ

ಶ್ರೀ / ಶ್ರೀಮತಿ / ಕು.

ಮಗ / ಮಗಳು / ಪತಿ / ಪತ್ನಿ

ಆದ ನಾನು

ನಿವಾಸಿಯಾದ ನಾನು ಕೋವಿಡ್-19 ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗಿದ್ದು,

ಸ್ವ-ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ “ನಿವಾಸ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ (ಊಠಾಱು ಖಠಾಚಿಣಾಱು)” ಯ್ಲಿ ಇರಲು ಸ್ತಿಯಸಿದ್ದು. “ನಿವಾಸ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ”ಯ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕಟ್ಟು-ನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಸಲು ಸ್ತಿದವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದ್ಲಿ, ನಾನು ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಿನವರ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಗಾ ವಹಿಸುತ್ತೇನೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರು, ಸರ್ವೇಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಿಸ್ಟಿಂಧಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಲ್ ಸೆಂಟರ್ (14410) ಸಿಸ್ಟಿಂಧಿಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತೇನೆ.

“ನಿವಾಸ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ (Home Isolation)” ಸಂದರ್ಭದ್ಲಿ, ನನ್ನ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಿನವರ ಕೋವಿಡ್ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಸ್ತಂದು ಆರೋಗ್ಯದ್ಲಿ ಏರು-ಪೇರಾದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣಾ ತಂಡಗಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತೇನೆ.

“ನಿವಾಸ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ (Home Isolation)” ಸಂದರ್ಭದ್ಲಿ, ಪಾಸಿಟಿವ್ ಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು ಹಾಗೂ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಕಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನನಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನನಗೆ ಕೆಳಕಂಡ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಹ ಇವೆ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತೇನೆ (ಸರಿಯಾದ್ದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ)

- ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ
- ಮಧು ಮೇಹ
- ಥೈರಾಯಿಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ
- ಿೂಜ್ಜು
- ಇತರೆ (ನಮೂದಿಸುವುದು)

ನನಗೆ ಇಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಿದ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತೇನೆ : ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆ, ಹೃದಯ ಸಂಸ್ತಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ಲಕ್ಷ, ಕ್ಷಯರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೆಚ್ ಐ ವಿ, ರೋಗ ನೋರೋಧಕ ಷ್ಕ್ತಿಗೆ ಸಂಸ್ತಂಧಿಸಿದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ.

“ನಿವಾಸ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ (Home Isolation)” ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ಪಾಸದಿದ್ದಿ ಕಾನೂನುಸಿದ್ಧ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಜರುಗಿಸಲು ಒಪ್ಪಿರುತ್ತೇನೆ.

ನಿವಾಸ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ (Home Isolation) ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಹಿ
ಹೆಸರು

ವಯಸ್ಸು / ಂಗ

ದಿನಾಂಕ

ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ

ಸಾಕ್ಷಿಯ ಸಹಿ (ಕುಟುಂಢ ಸದಸ್ಯರು)

ಹೆಸರು

ವಯಸ್ಸು / ಂಗ

ದಿನಾಂಕ

ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯ ಮೇಲು ಸಹಿ:

ಹೆಸರು:

ದಿನಾಂಕ:

ಅನುಸಂಧ -3
ಕೋವಿಡ್-19 ನಿವಾಸ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ (Home Isolation)ಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

ಸ್ವಲ್ಪಮಾಣದ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ
ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ (RBS)
HbA1C (ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ)
ECG ಪರೀಕ್ಷೆ

ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ	ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ
<ol style="list-style-type: none">1. Hydroxychloroquin Sulphate (HCQS) -400 mg BD for 1 day followed by 200 mg 1-0-1 for 4 days2. Tab. Zinc 50 mg 0-1-0 for 7 days3. Tab. Vitamin C (500 mg 1-1-1 for 7 days)	<p>ದೇಹದ ಜೀವಾಣುಗಳ (body vital) ನಿರಂತರ ಮಾಪನ Contraindications for HCQS:</p> <ol style="list-style-type: none">1. QT Interval >500 ms2. Porphyria3. Myasthenia Gravis4. Retinal Pathology5. Epilepsy <p>HCQS is not contraindicated in pregnancy</p>

ಅನುಕ್ರಮ -4

ಕೋವಿಡ್-19 ರೋಗಗಳ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

(ದೈನಂದಿನ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಲಭ್ಯತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ)

ದಿನ	ಸೋಮ	ಮಂಗಳ	ಬುಧ	ಗುರು	ಶುಕ್ರ	ಶನಿ	ರವಿ
ಮುಂಜಾನೆ ಏಳುವ ಸಮಯ	ಕಾಫಿ /ಟೀ/ ಹಾಲು						
ಏಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ (7.00 AM)	ರವಾ ಇಡ್ಲಿ	ಪೊಂಗಲ್	ಸೆಟ್ ದೋಸೆ	ಅಕ್ಕಿ ಇಡ್ಲಿ	ಬಿಸ್ಕೀಟ್ ಫ್ರೆಶ್	ಚೌ-ಚೌ ಫ್ರೆಶ್	ಸೆಟ್ ದೋಸೆ
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಲಘುಉಪಾಹಾರ (10.00 AM)	ಕಲ್ಲಂಗಡಿ / ರಾಗಿ ಗಂಜಿ	ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು / ಪಾಲಾಕ್ ಸೂಪ್	ಕರಕೊಜ / ರವೆ ಗಂಜಿ	ಕಲ್ಲಂಗಡಿ/ ಕ್ಯಾರಿಟ್ ಸೂಪ್	ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು/ ರಾಗಿ ಗಂಜಿ	ಕರಕೊಜ / ಟೊಮೊಟೊ ಸೂಪ್	ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು / ರವೆ ಗಂಜಿ
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ (1.00 PM)	ಫುಲ್ಕಾ - 2 + ಪಲ್ಯ + ಅನ್ನ + ಫೇಳೆ ಸಾರು + ಮೊಸರು						
ಸಾಯಂಕಾಲದ ಲಘುಉಪಾಹಾರ (4.00 PM)	ಏಲಕ್ಕಿ ಫೇಳೆಹಣ್ಣು + ಮಾರಿ ಬಿಸ್ಕತ್ತು -3 / ಪ್ರೋಟೀನ್ ಬಿಸ್ಕತ್ತು - 2 / ಉತ್ತುತ್ತೆ - 2 + ಮಾವು (ಹೇರಳ ವಿಟಾಮಿನ್ ಸಿ)						
ರಾತ್ರಿ ಊಟ (7.00 PM)	ಫುಲ್ಕಾ - 2 + ಪಲ್ಯ + ಅನ್ನ + ಫೇಳೆ ಸಾರು + ಮೊಸರು						
ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ (9.00 PM)	ಹಾಲು						

ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು:

- ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ / ಕುಸುಲಕ್ಕಿ / ಗೋಧಿ / ಓಟ್ಸ್ / ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.
- ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ದವಸ-ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದು.
- ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು (ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀಟ್ ರೂಟ್, ಬೀನ್ಸ್, ಗಾಢ ಬಣ್ಣದ ಇತರೆ ತರಕಾರಿ / ಹಣ್ಣು).
- 8-10 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು (ನೀರು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರದೂಡಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ).
- ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಹೆಚ್ಚಿರುವ ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಲೆ ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಅಡಿಗೆ ಅರಿಶಿಣ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ. ಇವನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು.
- ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬಳಸುವುದು.
- ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ/ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಬಳಸುವುದು.
- ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಹಾಲು, ಮೊಸರನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಮಾಡಬಾರದ್ದು:

- ಮಧ್ಯಪಾನ/ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.

ಅನುಸ್ಥಂಧ -5

ಕೋವಿಡ್-19 ನಿವಾಸ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ (Home Isolation) ಯಿಂದ
ಬಿಡುಗಡೆಹೊಂದಲು ದೈಹಿಕ ಅರ್ಹತಾ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ

ಸಂಸ್ಥಂಧಪಟ್ಟವರಿಗೆ

ಶ್ರೀ / ಶ್ರೀಮತಿ / ಕು.

ಮಗ / ಮಗಳು

/ಪತಿ / ಪತ್ನಿ

----- ರ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಇವರ ನಿವಾಸ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು
ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಪೂರೈಸಿರುತ್ತಾರೆಂದು ಈ ಮೂಲಕ ದೃಢೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವರು
ಕರ್ತವ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗಲು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸ್ಕರಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಸಹಿ /

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರ ಸಹಿ

ಹೆಸರು:

ದಿನಾಂಕ: